



日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
3(月)	ビビンバ 牛乳 白菜スープ ごぼうサラダ	863kcal	38.0g	牛乳 牛肉 卵	米 砂糖 いりごま 油 マヨネーズ	わかめ 人参 もやし ほうれん草 白菜 しめじ きゃべつ ごぼう コーン
6(木)	ひじきごはん 牛乳 玉ねぎの味噌汁 鮭のチーズフライ もやしときゃべつのサラダ	865cal	34.0g	牛乳 油揚げ かつお節 みそ 鮭	米 砂糖 油 いりごま チーズ	ひじき インゲン こんぶ 人参 しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ コーン きゃべつ もやし かいわれ大根
7(金)	トマトポークカレー 牛乳 きゃべつと卵のサラダ りんご	863cal	39.5g	牛乳 豚肉 卵	米 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	玉ねぎ 人参 トマト きゃべつ もやし りんご
10(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎとしめじのスープ じゃがいもの中華和え 人参サラダ	867kcal	33.4g	牛乳 豆腐 豚ミンチ	米 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 砂糖 油 いりごま マヨネーズ	玉ねぎ しめじ チンゲンサイ 人参 椎茸 きゃべつ もやし ブロッコリー
12(水)	麦ごはん 牛乳 しめじの味噌汁 筑前煮 もやしのごま酢和え	865kcal	40.4g	牛乳 かつお節 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	こんぶ インゲン しめじ 玉ねぎ きゃべつ チンゲンサイ 人参 ごぼう 椎茸 もやし かいわれ大根 きくらげ コーン
13(木)	クッパ 牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 玉ねぎおかかサラダ	860kcal	50.5g	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 かつお節	米 油 いりごま	きゃべつ 人参 にら 玉ねぎ コーン かいわれ大根
14(金)	ごはん 牛乳 ガーリックスープ ミートローフ マカロニサラダ チョコプリン	869kcal	33.8g	牛乳 豚ミンチ 鶏ミンチ 卵	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ チョコプリン	しめじ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ きゅうり
17(月)	豚丼 牛乳 具だくさん味噌汁 ひじきとコーンのサラダ	862kcal	38.7g	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	米 油 砂糖 いりごま じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ こんぶ ひじき きゃべつ 人参 ごぼう 赤パプリカ チンゲンサイ 椎茸 えのきたけ コーン
18(火)	ガーリックライス 牛乳 コンソメスープ タラのケチャップ和え もやしサラダ	866kcal	33.8g	牛乳 タラ(粉付)	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 いりごま	インゲン しめじ 大根 チンゲンサイ 玉ねぎ 人参 もやし きゃべつ かいわれ大根 コーン
19(水)	ごはん 牛乳 大根スープ 麻婆もやし 青菜和え	861kcal	46.8g	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ	米 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	大根 インゲン チンゲンサイ 人参 もやし にら 椎茸 きゃべつ ほうれん草 かいわれ大根
20(木)	ごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 炒り豆腐 きゃべつサラダ	861kcal	48.3g	牛乳 かつお節 みそ 豆腐 豚肉	米 油 砂糖 いりごま	かぼちゃ こんぶ インゲン えのきたけ 玉ねぎ 人参 椎茸 きゃべつ もやし コーン きくらげ
21(金)	ナポリタン 牛乳 野菜スープ コールスローサラダ プレーンケーキ	862kcal	33.2g	牛乳 ハム 卵	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ いりごま 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 人参 しめじ ごぼう もやし きゃべつ コーン
25(火)	豆腐そぼろ丼 牛乳 玉ねぎとチンゲンサイのスープ ごまだれサラダ	866kcal	41.5g	牛乳 豆腐 油揚げ	米 砂糖 いりごま	人参 にら 椎茸 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ もやし ブロッコリー 赤パプリカ コーン
26(水)	ごはん 牛乳 すまし汁 メンチカツ きくらげの酢の物	868kcal	40.1g	牛乳 豆腐 かつお節 豚ミンチ 牛ミンチ 卵	米 薄力粉 パン粉 油 いりごま	ごぼう こんぶ 大根 チンゲンサイ きゃべつ もやし 人参 きくらげ かいわれ大根
27(木)	ごはん 牛乳 ビーフシチュー かぼちゃとさつまいものサラダ	862kcal	30.0g	牛乳 牛肉 卵	米 じゃがいも 油 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム かぼちゃ